

Stressbewältigungstraining

Dauer: 10 Termine à 90 Minuten, jeweils donnerstags von 15.00 bis 16.30 Uhr

Kosten: 100 Euro

Durchführende: Team des Präventionsprojekts der Brücke Flensburg, Bente Klabas (Psychologin), Roger Grahl (Soziologe)

Kontakt: 0461-43010115 | praevention@bruecke-flensburg.de

Ort: Lesesaal Büchereizentrale, Waitzstraße 5 oder - je nach Pandemielage - online

Teilnehmer*innenzahl: 10 Plätze

Inhalt: In dem Workshop üben wir gemeinsam, wie ein besserer Umgang mit Stress gelingen, das Wohlbefinden gesteigert und das Belastungserleben verringert werden kann. Vorgestellt werden sowohl kurzfristige Entlastungsstrategien als auch langfristige Wege der Stressbewältigung. Dabei spielen die Themen Über- und Unterforderung und der „goldene Mittelweg“ eine wichtige Rolle. Wir werden uns anschauen, wie Stress verursachende Gedanken erkannt und verändert werden können. Auch die Zusammenhänge zwischen Stress und (psychischen) Erkrankungen sowie die Erarbeitung von Strategien für Zeiten mit sehr hoher Stressbelastung werden beleuchtet. Zur Stärkung des psychischen und körperlichen Wohlbefindens befassen wir uns in der zweiten Hälfte des Kurses mit Methoden und Inhalten der positiven Psychologie.

Alte Verhaltens- und Denkmuster zu verändern, fällt oft schwer und ist mit Ängsten verbunden. Deshalb werden wir bei den Treffen in zwei Schritten vorgehen: Im ersten Teil stehen Informationsvermittlung und Psychoedukation im Vordergrund. Im zweiten Teil schauen wir uns mit Ihnen an, wie sich die Workshopinhalte auf Ihren Alltag übertragen lassen. Der Austausch und der gegenseitige Zuspruch in der Gruppe sollen helfen, Hindernisse zu überwinden und am Ball zu bleiben. Die Voraussetzungen zur Teilnahme sind die Lust am Ausprobieren neuer Verhaltensweisen sowie am eigenen Umgang mit dem Thema Stress arbeiten zu wollen.

Termine

Termin 1: Einführung - Kennenlernen und positive Aktivitäten (20. Mai 2021)

Termin 2: Stress I – Überforderung (27. Mai 2021)

Termin 3: Stress II - Unterforderung und der „goldene Mittelweg“ (03. Juni 2021)

Termin 4: Gedanken und Stress (10. Juni 2021)

Termin 5: Krisenbewältigung und Frühwarnzeichen (17. Juni 2021)

Termin 6: Meine Gesundheitsziele formulieren (24. Juni 2021)

Termin 7: Positive Psychologie I – Positiven Emotionen im Alltag verankern (01. Juli 2021)

Termin 8: Positive Psychologie II – Liebe 2.0 – ein anderer Blick auf unsere wohl mächtigste Emotion (08. Juli 2021)

Termin 9: Positive Psychologie III – Selbstwert und Selbstmitgefühl (15. Juli 2021)

Termin 10: Gruppenabschluss und Auswertung (22. Juli 2021)

